



BORNHOLMS
R E G I O N S K O M M U N E

Sidder du for godt?



Forebyggende hjemmebesøg
Center for Sundhed og Forebyggelse
Helsevej 4
3700 Rønne

Vejledning til stoletesten

30 sek. Rejse-sætte-sig-test

Formål:

Formålet er, at du fortsat kan rejse og sætte dig uden besvær. Endvidere at du træner balancen og styrker dine muskler.

Udstyr:

Stopur(evt. æggeur) og en højrygget stol(sædehøjde 43-44 cm) evt. med armlæn.

Udførelse:

Sid midt fremme på stolen med rank ryg. Fødderne placeres fladt på gulvet med ca. 15 cm i mellem.

Fold armene i et kryds foran brystet som anvist på tegningen nederst på siden.

Rejs og sæt dig så mange gange som du kan. Det er vigtigt, at du kommer så langt op at stå som er muligt for dig samt, at du finder balancen mellem hvert forsøg.



OBS!

Hvis du får smerter, så **STOP**.

Find ud af hvorfor og kontakt evt. din læge.



Du udførte testen med antal _____
gange på 30 sekunder.

Du har primært testet din muskelstyrke i underkroppen. Foruden har du også testet din:

- ◆ Balance
- ◆ Kondition
- ◆ Bevægelighed
- ◆ Koordination
- ◆ Motorik
- ◆ Udholdenhed
- ◆ Hurtighed
- ◆ Reaktionsevne

Måske du er blevet inspireret til at træne jævnlige. Hvis du er, kan du skrive ind i nedenstående skema, hvor mange gange du kan rejse- og sætte dig på 30 sekunder og se dine forbedringer.

Efter 1 uge	Antal	gange
Efter 2 uger	Antal	gange
Efter 3 uger	Antal	gange
Efter 4 uger	Antal	gange
Efter 5 uger	Antal	gange
Efter 6 uger	Antal	gange
Efter 7 uger	Antal	gange
Efter 8 uger	Antal	gange

Aldersrelaterede referenceværdier:

Alder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-?
Antal oprejninger						
Kvinder	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13
Mænd	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14

Kilde: Socialstyrelsen